

## Расписание групповых программ 16 - 22 марта 2020г.

время	Понедельник 16.03	Вторник 17.03	Среда 18.03	Четверг 19.03	Пятница 20.03	Суббота 21.03	Воскресенье 22.03	
9:00	<b>Healthy spine</b> Олег (55 мин) Зал №1							
10:00	<b>Total Body</b> Мария К. (55 мин) Зал №1			<b>Total Body</b> Мария К. (55 мин) Зал №1	<b>Hatha Yoga</b> Олег (85 мин) Зал йоги и пилатеса	<b>Pilates</b> Мария К. (55 мин) Зал №1	<b>Hatha Yoga</b> Мария В. (55 мин) Зал Йоги и пилатеса	
10:15		<b>Total Body</b> Валентина (55 мин) Зал №1						
10:30	<b>Yoga в гамаках</b> Инесса (55 мин) Зал №5	<b>Yoga в гамаках</b> Инесса (55 мин) Зал №5	<b>Yoga в гамаках</b> Инесса (55 мин) Зал №5	<b>Hatha Yoga</b> Анна (85 мин) Танцевальный зал	<b>Yoga в гамаках</b> Инесса (55 мин) Зал №5			
11:00			<b>Hatha Yoga</b> Олег (85 мин) Зал Йоги и пилатеса	<b>Human Origami</b> Мария В. (85 мин) Зал Йоги и пилатеса				
							<b>Stretch</b> Мария К. (55 мин) Зал №1	
11:15		<b>Balance</b> Валентина (55 мин) Зал №1						
11:30					<b>Total Body</b> Мария М. (55 мин) Зал №1			
12:00	<b>Hatha Yoga</b> Марина (85 мин) Зал Йоги и пилатеса	<b>Human Origami</b> Мария В. (85 мин) Зал Йоги и пилатеса		<b>Pilates</b> Мария К. (55 мин) Зал №1	<b>Hatha Yoga</b> Марина (85 мин) Зал Йоги и пилатеса	<b>Aerobics</b> Мария К. (55 мин) Зал №1		
				<b>Уважаемые клиенты!</b> <b>ТРЕНИРОВКИ</b> <b>В ПЛАТНЫХ ГРУППАХ</b> <b>ТОЛЬКО ПО ЗАПИСИ!!!</b> <b>Запись на тренировку</b> <b>через SMS или WhatsApp</b> <b>по тел +7 (916) 500 79 47</b>				
15:30								<b>Belly Dance</b> Dallia Hayat (55 мин) Зал №1
16:00								
16:30								
17:00								
18:00		<b>Cycle</b> Яна (55 мин) Зал №2	<b>Yoga Lite</b> Марина (85 мин) Зал Йоги и пилатеса	<b>Step + ABS</b> Екатерина Р. (55 мин) Зал №1				
19:00		<b>Low Body</b> Яна (55 мин) Зал №1	<b>Hatha Yoga</b> Мария В. (55 мин) Зал Йоги и пилатеса	<b>Stretch</b> Екатерина Р. (55 мин) Зал №1				
20:00	<b>Total Body</b> Екатерина Р. (55 мин) Зал №1	<b>Healthy Spine</b> Яна (55 мин) Зал №1	<b>Zumba</b> Андрей (55 мин) Зал №1			<b>Hatha Yoga</b> Олег (85 мин) Зал Йоги и пилатеса		
		<b>Hatha Yoga</b> Олег (85 мин) Зал Йоги и пилатеса	<b>Kickboxing</b> Павел (55 мин) Зона боевых искусств	<b>Boxing</b> Антон (55 мин) Зона боевых искусств				
		<b>Boxing</b> Антон (55 мин) Зона боевых искусств		<b>Belly Dance</b> Dallia Hayat (55 мин) Зал №1				
21:00	<b>Stretch</b> Екатерина Р. (55 мин) Зал №1							
				<b>Постановка</b> <b>Восточного танца</b> Dallia Hayat (85 мин) Зал №1	<b>Kickboxing</b> Павел (55 мин) Зона боевых искусств			
						<b>Коммерческий урок, мини-группа</b>		
						<b>Новый урок или новое время</b>		
						<b>Урок по предварительной записи</b>		

Описание групповых программ Кардио-программы	
Занятие	Описание
Сycle	Тренировка, направленная на развитие координации движений, силы и общей выносливости. В тренировке используется специальное оборудование велосипеды, адаптированные для групповых занятий. 1-2-3
<b>Силовые программы</b>	
Low Body	Силовой урок для тренировки мышц ног, спины и брюшного пресса. 1-2-3
Total Body	Силовая тренировка на все группы мышц с использованием различного оборудования. 1-2-3
Hot Iron I,II (55 мин)	Силовой урок с использованием малых штанг. В ходе занятия задействованы все основные группы мышц. Рекомендуется к посещению тем, кто прошел класс Power Body или занимался с персональным тренером. Результаты программы: вы добьетесь уменьшения массы жировых отложений, увеличения мышечной массы, повышения выносливости и уровня общей физической подготовки. 2-3
\$\$\$ Kim Kardashian's Workout	Авторский класс. Круговая жиросжигающая тренировка с акцентом на проработку ягодичных мышц, форму бедер и мышцы брюшного пресса. 2-3
ABS+Stretch	Урок, направленный на тренировку мышц брюшного пресса в первой части и растягивание основных мышечных групп во второй. 1-2-
<b>Функциональные программы</b>	
Functional	Тренировка, направленная на развитие ловкости, баланса, координации движений, силы и общей выносливости. 1-2-3
Functional PRO	Высокоинтенсивная тренировка для продвинутых клиентов, совмещает в себе чередование кардио-блоков на высоком пульсе и силовой нагрузки, а так же сложных координационных блоков. Не подходит для новичков и для людей с нарушениями сердечно-сосудистой системы. Проконсультируйтесь с тренером до посещения класса. 3
Functional training	Функциональная тренировка на развитие всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации и чувства баланса. Проводится в зале функционального тренинга.
<b>Танцевальные программы</b>	
Belly Dance	Танец живота. В основе элементы классического восточного танца живота.
\$\$\$ Постановка восточного танца	Подготовка номера для выступления в стиле Belly Dance. 2-3
Dance Mix	Это микс медленных и чувственных движений Стрип-пластики и Бачаты, быстрых и активных элементов Современных клубных танцев и Хип-хопа. Это возможность научиться чувствовать ритм и делать гармоничные движения в такт музыке, на любой вечеринке вас невозможно будет не заметить.
Zumba (55 мин)	Разновидность танцевальной аэробики сочетающая в себе латиноамериканские ритмы и простые легко повторяемые движения. Танцуй и Худей! 1-2-3
<b>Body&amp;Mind программы</b>	
Pilates	Система упражнений, направленная на укрепление внутренних и корсетных мышц, улучшение эластичности связок и подвижности суставов и вытяжение позвоночника. 1-2-3
Stretch	Занятие, включающее в себя упражнения на растягивание основных мышечных групп, направленный на развитие гибкости, эластичности связок и подвижности суставов. 1-2-3
Pilates Mat	Система упражнений, направленная на укрепление внутренних и корсетных мышц, улучшение эластичности связок и подвижности суставов.
Hatha Yoga (85 мин)	Класс помогает обрести полноценное здоровье, задействовав скрытые резервы собственного организма. Основан на правильном дыхании, концентрации внимания на работе мышц и направлен на достижение гармонии с собой. 1-2-3 Hard-ha Yoga - силовая йога для продвинутого уровня. 2-3
Human Origami	Авторская система тренировок, разработанная акробатом Кириллом Калущих как новый способ познания йоги. Тренировка включает в себя статические асаны и динамическую растяжку, а так же освоение сложных балансовых асан.
Healthy spine	Здоровая спина. Сила, гибкость, расслабление. Этот баланс достигается путем сочетания простых упражнений с выстраиванием тела и дыхания. Красивая осанка, грациозная походка, не заставят себя ждать. 1-2-3
<b>Смешанные программы</b>	
\$\$\$ Body Sculpt	Силовой класс, включающий упражнения на все группы мышц с акцентом на формирование красивого рельефа тела. 2-3
\$\$\$ PowerLifting	Основы силового тренинга в тренажерном зале. Выстраивание техники упражнений: исходного положения, траектории движения суставов, стабилизации и дыхания. 1-2-3

Уровни подготовки:

1 – для начинающих, 2 – для среднего уровня подготовки, 3 – только для подготовленных